

Não seria bacana aprender qualquer coisa de maneira mais eficaz e mais rápida?

Sem dúvida nossa vida seria muito mais fácil!

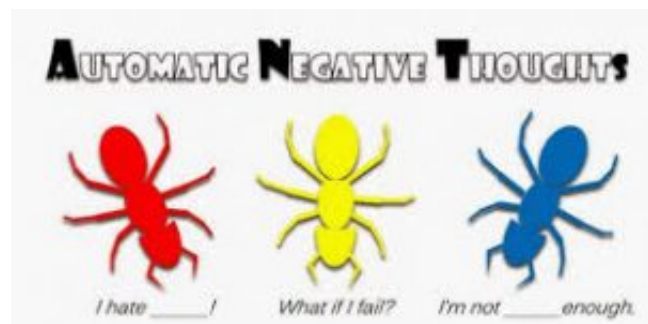
Existem vários livros e técnicas sobre esse assunto. Nesse post, estou compartilhando algumas técnicas bacanas sobre memória e aprendizado.

## O acrônimo para decorar a fim de aprender mais rápido é F.A.S.T.

### FORGET

Para aprender melhor você precisa esquecer 2 coisas:

- Esqueça qualquer coisa não urgente que possa desviar sua atenção. Apesar de tentarmos fazer várias coisas ao mesmo tempo, *nosso cérebro não foi desenhado para cumprir múltiplas tarefas simultâneas*. Desligue o celular e concentre-se no que está estudando.
- Esqueça suas limitações. Se começar o aprendizado repetindo ideias como: “isso é muito difícil”, “nunca vou aprender isso”, “sou ruim com números/pessoas/pólipos/drogas/etc” muito dificilmente você aprenderá alguma coisa sobre o assunto em questão. Essa é uma dica muito poderosa. A sigla mnemônica em inglês para esse conceito é **ANT** (authomatic negative thoghts). Portanto, para um melhor aprendizado você precisa acabar com esses pensamento negativos, ou seja: **KILL THE ANTs**. Significa eliminar os pensamentos negativos que tiram sua concentração e travam seu aprendizado. Isso vale não apenas para memória de conceitos mas também para o aprendizado técnico de endoscopia, colonoscopia, ultrassom endoscópico, etc.



Kill the ANTs!!!

### ACTIVE

Seja ativo! Tome atitude! O aprendizado eficaz não pode ser uma atividade passiva. Isso não funciona e sabemos disso há décadas!

Lembre-se do esquema de aula na escola: os alunos entediados na sua carteira enquanto o professor falava de algum assunto que não desperta interesse. Resultado: aprendizado zero!



Assim ninguém aprende

O cérebro também aprende através da criação. Fazer perguntas, imaginar situações, se envolver no assunto, tomar notas, fazer desenhos, etc. Quanto mais ativo --> maior o aprendizado.

Por último: **pratique atividade física**. Existem diversos estudos relacionando atividade física com melhora da capacidade de aprendizado. O que é bom para o coração, também é bom para o seu cérebro. "Um grande estudo da Universidade de Munique, por exemplo, acompanhou 4.000 idosos durante dois anos. Aqueles que raramente faziam atividades físicas tiveram mais do que o dobro de chance de sofrer algum comprometimento cognitivo se comparados aos que faziam jardinagem, natação ou ciclismo algumas vezes por semana." - (extrato de artigo da revista galileu - [Link](#) - original da revista new scientist por Christie Aschwanden)



Fonte: revista galileu. Renato Faccini.

<https://revistagalileu.globo.com/Revista/noticia/2014/02/quer-ser-mais-inteligente-corra.html>

STATE

Seu estado emocional pode ajudar ou atrapalhar o seu aprendizado. São as emoções que você está sentindo naquele momento.

Muito mais propício para o aprendizado se você estiver empolgado, curioso ou fascinado pelo assunto. Se cansado, estressado ou se estiver pensando na praia, é melhor você não perder seu tempo e passar seu protetor solar.

INFORMAÇÃO + EMOÇÕES = MEMÓRIA DE LONGO PRAZO

## **TEACH**

Todos já ouviram a máxima: “*see one, do one, teach one*”

Durante seu estudo, aprenda como se fosse ensinar alguém. Você irá prestar mais atenção. Vai tomar notas. Vai querer entender o porquê. Vai repetir até ter certeza que a informação que você vai passar é a mais correta possível. Resultado --> melhor aprendizado pessoal!

## **Duas outras dicas que eu gosto bastante**

### **DURMA BEM**

Com uma mente tubulenta não conseguimos nos concentrar, nem tomar decisões acertadas e nem aprender nada. Uma boa noite de sono ajudará você a se concentrar, pensar com mais clareza e tomar melhores decisões. Também é essencial para a sua memória, porque durante o sono é quando você consolida a memória de curto a longo prazo.

Técnicas de **meditação** também funcionam para o mesmo propósito.

### **FAÇA PARTE DE UM GRUPO POSITIVO DE PESSOAS**

As pessoas com quem você convive é quem você acaba se tornando. Em um grupo positivo de pessoas, uma pessoa acaba estimulando a outra com novidades, curiosidades, dúvidas, etc. Portanto, verifique se as pessoas com quem você está convivendo são boas para sua mente e sua vida.

De alguma forma, isso é exatamente o que fazemos aqui no **Endoscopia Terapêutica!**

### *Quer saber mais?*

*Jim Kwik é um coach de aprendizado e um excelente palestrante, tendo feito treinamento para diversos CEOs, políticos americanos e atores de Hollywood. Para quem se interessar, segue link para seu podcast e vídeos do youtube sobre esse assunto. Vale a pena assistir para ajudar a fixar melhor esses conceitos. Abs.*

**Speed Learning: Learn In Half The Time - [Link](#)**

**10 Keys To Unlock Optimal Brain Health - [Link](#)**

**Podcasts - [Link](#)**

**Mais sobre atividade física e memória: [Quer ser mais inteligente? Corra! - revista galileu](#) - [Link](#)**

